DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII GRUDZIEŃ 1931 R. Nr. 11—12.

II ZWIĄZKOWE ZAWODY GIMNASTYCZNE DLA MŁODZIEŻY W 1932 ROKU.

Uchwałą naczelnictwa Zw. w dniu 4 października r. b. przyjęto zaprojektowane ćwiczenia na zawody dla młodzieży w 1932 r.

Zawody odbędą się w Dzielnicach, w terminie i miejscu wyznaczonem przez naczelnictwo Dzielnicy.

Każdy Okręg powinien przynajmniej 1 zastęp młodzieży męskiej i 1 zastęp młodzieży żeńskiej na zawody nadesłać.

MŁODZIEŻ MĘSKA.

Zawody składają się z lekcji gimnastycznej z dodaniem:

a) biegu na 100 m.,
b) rzutu kulą 5 kg. oburącz,
c) skoku wdal z rozbiegu.

Zawody dzielą się na 2 stopnie:

Pierwszy stopień obejmuje ćwiczenia, zamieszczone w Dodatku Technicznym Nr. 9—10, z dodaniem wyżej wspomnianego biegu, rzutu i skoku.

Drugi stopień obejmuje ćwiczenia pierwszego stopnia, z wyłączeniem ćwiczeń na przyrządach: drążku, poręczach i skoków mieszanych.

Zastęp składa się z sześciu zawodników i prowadzącego, który prowadzi zastęp, liczy przy ćwiczeniach wolnych i igrzyskowych, ochrania przy ćwiczeniach na przyrządach i skokach mieszanych oraz załatwia wszelkie formalności.

Przodownik zastępu nie zezwala na rozchodzenie się zawodników, ani też oddalanie się od oddziału aż do ukończenia zawodów.

Ocena ćwiczeń.

Ćwiczenia wstępne.

Ustawienie, pozdrowienie, rozstęp i Część I	20 p.
Część II — ćwiczenia na przyrządach 2 . 10 = ...	20 „
Część III	20 „
bieg 100 m.	10 „
rzut kulą (oburącz)	10 „
skok wdal	10 „
skoki mieszane 3 . 10	30 „
Część V	20 „
	140 p.
	× 6
	840 p.
Zachowanie się zastępu 6 . 10 .	60 „
Możliwych do zdobycia . . .	900 p.

Tabela minimów.

Bieg 100 m.		Rzut kulą (oburącz)		skok wdal	
13 s.	10 p.	15 m.	10 p.	4,10 m.	10 p.
13 1/5 „	9 „	14,90 „	9 „	4 „	9 „
13 2/5 „	8 „	14,80 „	8 „	3,90 „	8 „
13 3/5 „	7 „	14,70 „	7 „	3,80 „	7 „
13 4/5 „	6 „	14,60 „	6 „	3,70 „	6 „
14 „	5 „	14,50 „	5 „	3,60 „	5 „
14 1/5 „	4 „	14,40 „	4 „	3,50 „	4 „
14 2/5 „	3 „	14,30 „	3 „	3,40 „	3 „
14 3/5 „	2 „	14,20 „	2 „	3,30 „	2 „
14 4/5 „	1 „	14,10 „	1 „	3,20 „	1 „

MŁODZIEŻ ŻEŃSKA.

Zawody składają się z lekcji gimnastycznej z dodaniem:
a) biegu na 60 m.,
b) rzutu kulą 3 kg.,
c) skoku wdal z rozbiegu.

Zawody obejmują ćwiczenia, zamieszczone w Dodatku Technicznym Nr. 1 i 2 r. b., oraz ćwiczenia na przyrządach, zamieszczone w niniejszym Dodatku Technicznym, z dodaniem biegu, rzutu i skoku.

Zastęp składa się z czterech zawodniczek i podlega tym samym warunkom, jakie określone zostały dla zawodów młodzieży męskiej.

Ocena ćwiczeń.

Ćwiczenia wstępne, Część I . .	20 p.
Ćwiczenia równoważne . . .	10 „
Ćwiczenia na poręczach . . .	10 „
Część II	20 „
Bieg 60 m.	100 „
Rzut kulą (oburącz)	100 „
Skok wdal	100 „
Przeskok przez kozła	10 „
Część III	20 „
	390 p.
	× 4
	1560 p.
Zachowanie się zastępu 4 . 10 .	40 „
Możliwych do zdobycia . .	1600 p.

Tabela minimów.

Bieg 60 m.

0 punkt. = 11 sek. 100 punkt. = 9 sek.
Różnica = 2 sek. $\times 11{,}5 + \sqrt{0{,}25 + 0{,}06y}$

punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik
1	10,9	15	10,4	37	9,9	67	9,4
4	10,8	19	10,3	42	9,8	74	9,3
6	10,7	23	10,2	48	9,7	81	9,2
9	10,6	27	10,1	54	9,6	69	9,1
11	10,5	32	10,0	60	9,5	100	9,0

Skok wdal z rozbiegu.

0 punkt. = 200 cm. 100 punkt. = 350 cm.
Różnica = 150 cm. $\times 162{,}5 + \sqrt{1406{,}25 + 337{,}5y}$

punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik
1	204	26	263	51	299	76	326
2	208	27	265	52	300	77	327
3	212	28	267	53	301	78	328
4	215	29	268	54	303	79	329
5	218	30	270	55	304	80	330
6	221	31	271	56	305	81	331
7	224	32	273	57	306	82	332
8	227	33	274	58	307	83	333
9	229	34	276	59	309	84	334
10	232	35	277	60	310	85	335
11	234	36	279	61	311	86	336
12	236	37	280	62	312	87	337
13	239	38	282	63	313	88	338
14	241	39	283	64	314	89	339
15	243	40	285	65	315	90	340
16	245	41	286	66	316	91	341
17	247	42	287	67	317	92	342
18	249	43	289	68	318	93	343
19	251	44	290	69	319	94	344
20	253	45	291	70	320	95	345
21	255	46	293	71	321	96	346
22	257	47	294	72	322	97	347
23	258	48	295	73	323	98	348
24	260	49	296	74	324	99	349
25	262	50	298	75	325	100	350

Pchnięcie kulą oburącz

0 punkt. = 480 cm. 100 punkt. = 1000 cm.
Różnica = 520 cm. $\times 350 + \sqrt{16900 + 4056y}$

punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik
1	494	13	614	25	694	37	758
2	508	14	621	26	700	38	763
3	520	15	629	27	705	39	768
4	532	16	636	28	711	40	773
5	543	17	643	29	716	41	778
6	553	18	650	30	722	42	782
7	563	19	656	31	727	43	787
8	572	20	663	32	733	44	792
9	581	21	669	33	738	45	796
10	589	22	675	34	743	46	801
11	598	23	681	35	748	47	805
12	606	24	688	36	753	48	810

punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik	punkt	wynik
49	814	62	868	75	916	88	961
50	818	63	872	76	920	89	965
51	823	64	876	77	923	90	968
52	827	65	880	78	927	91	971
53	831	66	883	79	930	92	974
54	835	67	887	80	934	93	977
55	839	68	891	81	938	94	980
56	844	69	895	82	941	95	984
57	848	70	898	83	945	96	987
58	852	71	902	84	948	97	990
59	856	72	906	85	951	98	993
60	860	73	909	86	954	99	996
61	864	74	913	87	958	100	1000

Ćwiczenia na poręczach.

Jedna żerdź podniesiona dosiężnie, druga, opuszczona o 70 — 75 cm.

Z podstawy poprzek pod wyżej podniesioną żerdzią dochwyt lewą przed prawą — wyskokiem zwieszenie leżąc przodem na prawem podudziu — opuszczeniem nóg zwieszenie przodem o ramionach ugiętych i w przednim zamachu przemach odwrotny w prawo do

siadu na niższą żerdź — prawa noga zwisa pionowo, prawe ramię w dół — ćwierćobrotu w prawo do siadu tyłem, nogi spojone — wymachem nóg do poziomu zeskok w przód.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Ćwiczenia równoważne.

Przeskok rozkroczny przez kozła.

Z postawy pobok dochwyt na równoważnię,

1—3. Wyskok do podporu z równoczesnym obrotem w prawo do do siadu na lewem udzie.

1—3. Zaczepienie prawej stopy i wejście na równoważnię,

1—3. Wykrok prawą, lewą nogę skurcz, powoli ramiona w przód, grzbiet,

1—3. Skręt tułowia w lewo, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym grzbiet,

1—3. zwrot dłoni w górę,

1—3. Skręt tułowia nawprost, ramiona w dół, wykrok lewą,

1—3. Powoli przysiad klęczny, pr. kolano obok lewej stopy, skłon w dół, ramiona w dół.

1—3. Powstań, wykrok prawą, ramiona w dół nazewnątrz,

1—3. Wykrok lewą, prawą nogę skurcz, ramiona w przód, grzbiet,

1—3. Skręt tułowia w prawo, ramiona w bok, prawe łukiem dolnym, grzbiet.

1—3. zwrot dłoni w górę,

1—3. Skręt tułowia na wprost, ramiona w dół, wykrok prawą,

1—3. Powoli przysiad klęczny, lewe kolano obok prawej stopy, skłon w dół, ramiona w dół.

1—3. Powstań, przystaw lewą nogę, ramiona w dół nazewnątrz,

1—3. Wymachem lewej nogi w bok, zeskok w bok z wyrzutem ramion w bok.

Wysokość kozła = 100 cm.

Wskazówki.

Do ćwiczeń wstępnych wejdzie zastęp, na znak sędziego na wyznaczone stanowisko na boisku lub w sali gimnastycznej i zatrzyma się w odległości 8—10 kroków przed sędziami. Przodownik pozdrowi sędziów i zgłosi przewodniczącemu sędziów zastęp.

Rozkazy:

Baczność!

Kierunek na wprost (na lewo, lub na prawo), równy krok, zastęp — marsz!

Stawaj — w lewo!

Na prawo — patrz!

Druhu przewodniczący, przewodnik X. Y. zgłasza I (II lub III) zastęp gniazda (Okręgu) Macierz — Lwów.

Baczność!

Spocznij!

Na powtórny znak sędziego, prowadzący wykona rozstęp i przeprowadzi ćwiczenia wstępne. Po skończonych ćwiczeniach złączy do prawoskrzydłowego i stanie w postawie spoczynkowej.

Po otrzymaniu tabelki od przewodniczącego, zastęp odmaszeruje do ćwiczeń na przyrządach.

Ćwiczenia na przyrządach.

Do ćwiczeń na przyrządach podchodzi zastęp do wyznaczonego sobie przyrządu, a na znak sędziego, prowadzący oddaje tabelkę, poczem wszyscy kolejno wykonują ćwiczenia. Pamiętać należy o dojściu, odejściu i przybieraniu zasadniczej postawy.

Poprawiania ćwiczeń nie uwzględnia się.

Ćwiczenia igrzyskowe lub dalszy ciąg ćwiczeń w kolumnie ćwiczebnej, odbywają się w ten sam sposób jak ćwiczenia wstępne.

Skoki mieszane.

Każdy zawodnik musi wykonać jeden skok w każdym rodzaju zawodów. Dozwolone są jeden do dwu skoków, jako skoki próbne.

Skok wdal z rozbiegu.

Długość rozbiegu jest nieograniczona. Każdy zawodnik ma 3 skoki. Każdemu zawodnikowi oceni się najlepszy skok.

Rzuty kulą.

Rzuty kulą wykonuje się z koła o średn. 213 cm. Każdy zawodnik ma trzy rzuty prawą i trzy lewą ręką. Najlepszy rzut prawą i, — lewą ręką się zsumuje i wpisze zawodnikowi wynik.

Bieg 60 i 100 m.

Droga biegu prosta. Ocenia się szybkość biegu. Wybiega się z pozycji klęcznej na strzał. Każdemu zawodnikowi mierzy się czas oddzielnie.

Ćwiczenia odbędą się w porządku podanym wyżej. „Ocena Ćwiczeń".

Warunki zdobycia nagrody.

Nagrodę otrzymają:

Pierwszą — zastępy i jednostki, które osiągną 75%.

Drugą — zastępy i jednostki, które osiągną 70%.

Trzecią — zastępy i jednostki, które osiągną 65% z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

ĆWICZENIA WOLNE NA ZAWODY W PRADZE CZESKIEJ W 1932 R.

Zamieszczone poniżej ćwiczenia obowiązują na zawody gimnastyczne w czasie IX zlotu wszechsokolego w Pradze Cz. w 1932 r., dla wszystkich rodzaji zawodów druhów, oraz o pierwszeństwo i zawodów w zastępach Związku Słowiańskiego Sokolstwa, druhen.

Ćwiczenia te wybrane zostały z ćwiczeń zlotowych Związku Czechosłowackiego Sokolstwa, a mianowicie: dla druhów — IV część, a dla druhen z drugiej części Dział A. takty XVII — XXXII. Jedynie w zawodach zastępów druhen o pierwszeństwo Związku, obowiązują odrębnie opracowane ćwiczenia.

Ćwiczenia wolne druhów.

Część IV.

I. 1. Szeroki rozkrok w prawo, ramiona w dół zewnątrz, dłonie w tył,
2. ramiona w dół do wewnątrz (lekkie skrzyżowanie przedramion), grzbiet w przód,
3. ramiona w bok, grzbiet w przód,
4. jak 2.

II. 1. Ramiona w górę, łukiem bocznym, dłonie do środka,
2—4. powoli ramiona w dół, łukiem bocznym,

III. 1. Ugnij prawą nogę (jak do wypadu w bok), skłon w przód na lewo — ramiona w przód w dół na lewo, prawa łukiem górnym, prawa ręka położona na lewej, palce rąk dotykają się zewnętrznej strony lewej stopy,
2. tułów i prawą nogę prostuj, ramiona w dół,
3. jak 1. tylko przeciwnie,
4. jak 2.

IV. 1—3. Jak takt III. 1 — 3.,
4. tułów i lewą nogę prostuj, ramiona w bok, promień, dłonie zwinięte w pięść,

V. 1—2. Powoli skręt tułowia w lewo — lewe ramię wytrzymaj — prawe ramię ugnij przed sobą, pięść przed lewym barkiem, patrz na lewą rękę ramiona poziomo.

3—4. skręt tułowia w prawo — prawe ramię w bok, lewe ramię ugnij, ramiona przenosi się poziomo,

VI. 1—2. Jak takt V. 1. 2.,

3—4. Jak takt V. 3. 4. tylko skręt tułowia nawprost.

VII. 1. a) Ramiona w dół w przód na lewo (ramiona nie naprężone) promień, dłonie zwinięte w pięść,
b) ramiona w dół w przód na prawo,

2. ugnij lewą, skłon w prawo w bok — lewe ramię w bok, prawe ramię w dół i skurcz przed sobą, pięść na wysokości lewego barku, grzbiet w przód, patrz na lewą rękę,

3. a) tułów i lewą nogę prostuj, ramiona w dół w przód na prawo — ramiona nie naprężone — promień, dłonie zwinięte w pięść,
b) ramiona w dół w przód na lewo,

4. jak 2. tylko przeciwnie.

VIII. 1. Tułów i prawą nogę prostuj, ramiona w górę nazewnątrz — lewa łukiem bocznym dłoń w przód, ręce otwarte,

2. skłon w dół, ramiona łukiem przednim w dół, wyciąg pomiędzy nogami w tył, ręce złączone, głowę skłoń w przód,

3. tułów unieś i skłon w dół, ramiona w przód zewnątrz, oprzej ręce przed palcami nóg,

4. tułów prostuj, ramiona w bok, promień, dłonie zwinięte w pięść.

IX. Jak takt VII.

X. Jak takt VIII.

XI. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona skurcz do wewnątrz, prawe nad lewem, ręce opierają się z boku na barkach,

2—4. półobrotu w lewo na lewej pięcie do zakroku prawą na palcach, ramiona w przód i w bok, promień, dłonie otwarte i przystaw prawą nogę na 4. — Obrōt wykonuje się na 2 i 3, ruch ramion na 2 — 4.

XII. 1. Wznieś lewą nogę w przód, ramiona w przód do wewnątrz prawa ręka położona na lewej, grzbiet, palce rąk dotykają palców stopy, lekki skłon w przód,

2. przystaw lewą nogę, ramiona w bok, promień, dłonie otwarte,

3. jak 1, tylko wznieś prawą nogę,

4. jak 2, tylko przystaw prawą nogę.

XIII. 1. Skłon głowy w przód, ramiona w dół do wewnątrz — lekkie skrzyżowanie przedramion — prawa powyż, promień, dłonie zwinięte w pięść,

2—4. powoli łukiem bocznym ramiona w górę, głowę prostuj.

XIV. 1. Skłon głowy w przód, ramiona łukiem bocznym w dół, do wewnątrz jak takt XIII. 1,

2—4. powoli ramiona w bok, promień, dłonie zwinięte w pięść, głowę prostuj.
XV. Jak takt XII.
XVI. 1. Ramiona w dół,
2—4. wytrzymaj.

Ćwiczenia wolne druhen.

Zawody zastępów Zw. Słow. Sokolstwa.

Część II. Dział A. Takt XVII — XXXII.

I. 1. Rozkrok w prawo, lewa w zakroku na palcach, skłon w prawo w bok, ramiona w górę łukiem na prawo, dłonie w przód (ramiona poziomo),
2. powoli tułów prostuj (do 45°), ramiona wytrzymaj,
3. tułów prostuj, lewa w rozkroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
II. 1—2. Powoli skłon w lewo w bok, ramiona wytrzymaj,
3. skłon w bok do poziomu, ramiona wytrzymaj,

Uwaga:
W obu taktach ruch płynny, ramiona opisują duży łuk.

III. 1. Ćwierćobrotu w lewo, ugnij prawą nogę, lewa w wykroku na palcach, skłon w dół, głowa opuszczona w przód, ramiona w przód w górę do wewnątrz, ręce na sobie, prawa na lewej, palce rąk dotykają podbicia lewej nogi,
2—3. wytrzymaj.
IV. 1—3. Wytrzymaj.
V. 1. Ćwierćobrotu w lewo i przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach, skłon w lewo w bok, ramiona w górę, dłonie w przód (tułów i ramiona przenosi się najkrótszą drogą), ramiona są poziomo,
2—3. jak takt I. 2, 3, tylko w przeciwną stronę.
VI.—VIII Jak takty I—IV tylko w przeciwną stronę.
IX. 1. Tułów unieść, ramiona w dół, unik prawą (tułów i prawa noga w równej linji),
2—3. wytrzymaj.
X. 1—3. Powoli ramiona w bok.
XI. 1—3. Powoli ramiona w przód w górę, grzbiet.
XII. 1. Ramiona w przód w górę do wewnątrz, palce wskazujące rąk się stykają, patrz na ręce,
2—3. wytrzymaj.
XIII. 1. Tułów prostuj, wznieś prawą nogę w tył, ramiona w dół i w górę łukiem bocznym,
2—3. wytrzymaj.

XIV. 1. Wznieś prawą nogę w przód do poziomu, ramiona w dół i w tył,
2—3. wytrzymaj.
XV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2—3. wytrzymaj.
XVI. 1—3. Wytrzymaj.

Zawody o pierwszeństwo
Związku Słowiańskiego Sokolstwa.

I. 1. Wypad w prawo w bok, skręt tułowia w lewo o 45°, ramiona w bok, dłoń,
2. ramiona w górę, dłonie w przód, skłon w dół,
3. rytmiczne pogłębienie skłonu, palce rąk dotykają palców lewej nogi.

II. 1. Tułów prostuj, przenieś ciężar ciała w przód i skłon w tył w kręgach piersiowych, ramiona w bok, dłoń wgórę,
2—3. rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
III. 1. Skręt tułowia na wprost i w prawo o 45°,
2. ramiona w górę, dłoń w przód, skłon w dół,
3. rytmiczne pogłębienie skłonu, palce rąk dotykają się palców prawej nogi.
IV. 1. Tułów prostuj, przenieś ciężar ciała w przód i skłon w tył w kręgach piersiowych, ramiona w bok, dłoń w górę,
2—3. rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
V. 1. Przenieś ciężar w przód, skręt tułowia na wprost i o 90° w lewo, lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię ugnij do wewnątrz, ręka przed lewym barkiem, grzbiet,
2—3. rytmiczne skręty w lewo.
VI. 1. Przenieś ciężar ciała w przód, skręt tułowia na wprost i o 90° w prawo, ramiona w przód i prawe ramię w bok, lewe ramię ugnij do wewnątrz, ręka przed prawym barkiem, grzbiet.
2—3. rytmiczne skręty w lewo.
VII. 1. Skręt tułowia na wprost, przysuń lewą nogę, przysiad podparty,
2. wyskok w górę, nogi w tył, ramiona w górę, tułów przegiąć,
3. doskok do półprzysiadu, ramiona w bok, dłoń w górę.
VIII. 1. Wyskokiem przysiad podparty,
2—3. jak takt VII. 2. 3.
IX. 1—3. Powstań i powoli zakrokiem lewej, klęczka, ramiona wytrzymaj.
X. 1—3. Powoli wysuń prawą nogę w przód, siad na pięcie lewej nogi, skłon w dół, ramiona w górę do wewnątrz,

grzbiet, (prawa ręka na lewej), ręce dotykają się podbicia prawej nogi, głowa skłoniona w przód.

XI. 1—3. Powoli tułów prostuj i przenieś ciężar ciała w przód, przysiad na prawej, ramiona w dół w tył nazewnątrz, lekki skłon w tył, w kręgach piersiowych, stopy pozostają na miejscu.

XII. 1—3. Powoli powstań i tułów prostuj, przysuń lewą nogę, ramiona w dół.

XIII. 1. Ramiona w górę, łukiem na prawo,
2. wypad w prawo w bok, skłon w lewo w bok,
3. rytmiczne pogłębienie skłonu.

XIV. 1. Prawą nogę i tułów prostuj, ramiona w dół łukiem na prawo i w górę łukiem na lewo,
2. wypad w lewo w bok, skłon w prawo w bok,
3. rytmiczne pogłębienie skłonu.

XV. 1. Tułów prostuj i ćwierćobrotu w prawo, wznieś prawą nogę w przód jak najwyżej, ramiona w przód w górę, grzbiet, dłonie dotykają się palców prawej nogi,
2. wznieś prawą nogę w tył, ramiona w bok, dłoń w górę,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

XVI. 1. Wznieś lewą nogę w przód jak najwyżej, ramiona w przód w górę, grzbiet, dłonie dotykają się palców lewej nogi,
2. wznieś lewą nogę w tył, ramiona w bok, dłoń w górę,
3. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

XVII. 1. Wyskok w górę, nogi ugnij w kolanach w tył, ręce na biodra, w krzyżu wygięcie,
2. doskok na palce,
3. pośredni podskok.

XVIII. Jak takt XVII.

XIX. 1—3. Powoli ramiona w tył nazewnątrz, dłonie w przód, wdech.

XX. 1. Ramiona w dół, wydech,
2—3. wytrzymaj.

ZNACZENIE ZAPRAWY LEKKOATLETYCZNEJ NA SALI W OKRESIE ZIMOWYM.

Skończył się już sezon lekkoatletyczny! Niejeden sądzi, że trzeba teraz zapaść w „sen zimowy“ i czekać kiedy znowu wiosenne słońce pozwoli wyjść na bieżnię i rozpocząć zaprawę. Myli się ten kto w ten sposób rozumuje. — Po krótkim wypoczynku zaczyna się nowy sezon, początek którego właśnie przypada z nastaniem zimy. Kto potrafi dobrze wykorzystać okres zimowy, ten z pewnością na wiosnę będzie doskonale fizycznie przygotowanym. — Na czem polega ta zimowa zaprawa? Oczywiście na gimnastyce racjonalnie prowadzonej. W „Sokole“ gimnastyka trwa cały rok i tej zaprawy druhom, którzy upra-

wiają lekkoatletykę nigdy nie brak. Lecz tam gdzie zaprawy zimowej niema, brak postępu w wynikach, a skutek tego jest taki, że zawodnicy dochodzą dopiero do formy w jesieni, osiągając przez cały sezon mierne wyniki. Dzięki właśnie gimnastyce przez cały rok uprawianej w Sokolstwie, rok rocznie „Sokół" wydaje tylu dobrych zawodników, którzy jednak niestety osiągnąwszy swe warunki fizyczne w „Sokole" nie pamiętają o swych gniazdach lecz przenoszą się masowo do innych klubów. Są i tacy, którzy na zimę przychodzą do sal sokolich w rozumieniu wielkiego wpływu uprawiania gimnastyki na sali w okresie zimowym. Sam doświadczyłem na sobie i obserwowałem u innych jak cenne znaczenie posiada zaprawa zimowa. — Po dobrej zaprawie zimowej na wiosnę zawodnik czuje się doskonale na boisku i przy krótkim już treningu osiąga swoje maksymalne zeszłoroczne wyniki, a następnie uzyskuje jeszcze lepsze. Często widzimy na boiskach lekkoatletów, którzy nie grzeszą dobrą budową i równomiernym rozwojem swego organizmu, są to tacy, którzy w zimie nic nie robią, a w lecie oddają się tylko specjalnym ćwiczeniom, doprowadzącym do wyrobienia tylko niektórych grup mięśniowych, kosztem zaniku innych. — Bezczynność zimowa mści się także srodze na tych, którzy na wiosnę przystępują do lekkiej atletyki. Łatwo u nich do skręceń stawów, naciągnięcia mięśni i innych patologicznych spraw tak ze strony układu ruchowego jak i też narządów wewnętrznych.

Gimnastyka na sali ma na celu wzmocnić nasze torebki stawowe i wiązadła, podnieść napięcie (tonus) mięśniowe, i tem samem zapobiegać nieszczęśliwym wypadkom na wiosnę przy rozpoczęciu zaprawy lekkoatletycznej. Miałem możność obserwowania na kursach gimnastycznych — gdzie z powodu krótkiego czasu a dużego materjału, słuchacze musieli przez cały dzień ćwiczyć, — dużo wypadków uszkodzeń stawów i mięśni. Liczba tych dochodząca nieraz do 10% składała się z uczestników, którzy przed kursem w okresie dłuższym nię ćwiczyli. — Jest to moment bardzo ważny i dlatego mówiąc o zaprawie zimowej należy go tu podkreślić.

Dalej zastanówmy się jaki wpływ mają sporty uprawiane w zimie na przygotowanie do sezonu lekkoatletycznego. — Obecnie w zimie na salach gimnastycznych uprawia się gry sportowe jak siatkówkę i koszykówkę, które same przez się są doskonałą zaprawą zimową. Następnie korzystny wpływ posiada boks, wyrabiając mięśnie tułowia, ramion i nóg, polecany jest jako dobry trening dla miotaczy. Dla sprinterów i skoczków znowu szermierka i ślizgawka, zwłaszcza ta ostatnia może być dobrem przygotowaniem dla lekkoatlety. Wreszcie trzeba się zastanowić nad narciarstwem, tak bardzo rozpowszechniającem się w Polsce. Co się tyczy dobrego wpływu narciarstwa na lekkoatletykę, to są zdania podzielone. Jedni twierdzą, że narciarstwo wpływa niekorzystnie na szybkość, więc dla sprinterów i skoczków nie powinno być polecane. Jednak tam gdzie w grę wchodzi wytrzymałość, a więc w biegach długich, to narciarstwo może mieć wpływ korzystny. Oczywiście nadmiernie używane wpływa ujemnie na lekkoatletykę, ale to już wchodzi w zakres higjeny tego sportu.

Na koniec słów kilka jak należy zaprawiać się na sali w okresie zimowym do sezonu lekkoatletycznego. Jak wiadomo, gimnastyka trzy razy tygodniowo zupełnie wystarcza, zwłaszcza prowadzona metodą sokolą, która wyrabia giętkość, a więc zdolność do większych zgięć

i prostowań w stawach i poszczególnych częściach ciała, sprężystość mięśni, siłę i zwinność.

Prócz gimnastyki powinno się stosować krótkie starty 10 — 15 m. (o ile na to wymiar sali pozwala), dalej bieg dookoła sali. Do ćwiczeń dobrze jest posługiwać się linką, (wywijadło krótkie) jaką używają bokserzy. Skoki w zwyż z miejsca i z rozbiegu można doskonale wprowadzać w lekcję gimnastyczną następnie ćwiczenia na linie i przyrządach mogą mieć zastosowanie do skoku o tyczce. Możliwe są skoki wdal z miejsca, częściowo z rozbiegu i trójskok, używając do tego celu odpowiednich materaców. W rzutach należy się ćwiczyc, rzucając ciężką dużą piłką, wypchaną włosieniem lub też ćwiczyć dużo zamachów, wplatając je do lekcyj gimnastycznych.

Do biegu przez płotki przygotujemy się przez ćwiczenia na sali na jednym płotku, starając się o opanowanie stylu. — Jak widzimy z krótkich wyżej przytoczonych przykładów, gimnastyka na sali nabiera nieocenioną wartość jako zaprawa do sezonu lekkoatletycznego.

Takie też przygotowanie gimnastyczne na sali w okresie zimowym jest warunkiem utrzymania osiągniętych wyników i tajemnicą postępu w lekkiej atletyce.

J. K.

PRZYRZĄDY W TOKU LEKCYJNYM.

Pod powyższym tytułem ukazał się w Nr. 1. Dodatku Technicznego do organu „Sokół na Śląsku“ artykuł, w którym kwestja przyrządów potraktowana została w sposób niewłaściwy .

W artykule tym pisze autor, że „przyrządy w lekcji sokolej, stosujemy w II grupie (ćwiczenia mięśni ramion, barków i łopatek) oraz IX jako, skoki mieszane (woltyże na koniu, koźle i skrzyni), a następnie, że „na każdej lekcji przerabia zastęp w II grupie jeden, w IX też jeden przyrząd. Jeżeli na pierwszej lekcji np. I zastęp ćwiczył na drążku zwieszenia i zmiany, to na drugiej lekcji będzie ćwiczył na poręczach podpory i zmiany i tak na zmianę“.

Z powyższego wnioskowaćby można, że w sokolej lekcji gimnastycznej, zastosowanie przyrządów ogranicza się tylko do drugiej i dziewiątej grupy, oraz, że na jednej lekcji ćwiczy się na przyrządach tylko zwieszenia, na drugiej tylko podpory.

Co do kwestji podporu i zwieszenia to ponieważ jedno z tych ćwiczeń jest ćwiczeniem mięśni w stanie skurczu, a drugie — w stanie wydłużenia, przeto aby działanie lekcji gimnastycznej na mięśnie było skuteczne, ćwiczenia te winny się nawzajem uzupełniać w każdej lekcji.

Szerszą natomiast jest kwestja używania przyrządów w lekcji gimnastycznej, co postaram się wyjaśnić.

Rozpatrując lekcję gimnastyczną z powyższego punktu widzenia, sprawa przedstawia się następująco:

Zastosowanie przyrządów gimnastycznych w 1 grupie ćwiczeń właściwych nie wymaga żadnych wyjaśnień, gdyż nie ulega wątpliwości, że ćwiczenia w zwieszeniach i podporach wykonuje się przeważnie na przyrządach.

W 2 grupie — ćwiczenia równoważne mogą być wykonywane zarówno bez przyrządów jak i na przyrządach, lecz użycie przyrządów, kładki lub tramu podniesionego do wysokości 2 mtr. lub drabiny skośnej jest już wybitnem ćwiczeniem stosowanem wymagającem decyzji i odwagi. Aby właściwości te w ćwiczących wyrobić musimy w każdej lekcji w grupie tej stosować przyrządy i utrudniać ćwiczenia.

W grupie 3 zastosowanie ćwiczeń może mieć miejsce na przyrządach, a zwłaszcza na, ławkach lub tramach.

W grupie 4 przyrządy można zastosować jako przeszkody stałe w biegu, a nadają się doń ławki, tramy, liny, drabiny, poręcze, konie, skrzynie, płoty i t. p.

W grupie 5 również zastosować można przyrządy, a zwłaszcza kraty na których nie chodzi o zwieszenia, a o przeploty różnego rodzaju, jako ćwiczenia naprzemian stronne tułowia.

W grupie 7 dużą pomocą w ćwiczeniach służą drabinki przyścienne, można też użyć tramów lub drążków podwójnych.

Grupa 8 obejmuje skoki, przy których użycie przyrządów nie potrzebuje wyjaśnienia.

Jak z powyższego wynika, przyrządy w sokolej lekcji gimnastycznej mają szerokie zastosowanie i użycie ich nie ogranicza się tylko do dwóch grup, jak podaje autor wspomnianego wyżej artykułu.

W dalszym ciągu artykułu podaje autor przestarzały podział ćwiczeń przyrządowych na 12 gromad i jakkolwiek zamienił w nim 3 gromady t. j. „siady i zmiany“, „woltyże“ i „wytrzymania“ na „przeploty“, „wstępywania“, i wspinania to jednakże w niczem nie zmienił charakteru tego podziału.

Twórcy systemu gimnastyki przyrządowej zestawiając poszczególne pierwiastki w gromady, uwzględniali przedewszystkiem zewnętrzne cechy ćwiczeń, a nie ich wpływ na organizm, skutkiem czego używany przez długie lata podział na 12 gromad, jest podziałem sztucznym, który nie odpowiada dzisiejszym wymaganiom naukowym.

W dzisiejszych czasach, wychodząc z założenia, że mięśnie pracować mogą bądź to w skurczu bądź w wydłużeniu, podstawą podziału ćwiczeń na przyrządach musi być podział na zwieszenia i podpory, a te dwie grupy mogą być dalej dzielone na gromady.

W Sokole obowiązuje podział ćwiczeń na przyrządach ogłoszony w Dodatku Technicznym Nr. 5 — 8 w 1928 r. i Nr. 6 — 7 w 1930 r. oraz we wskazówkach dla przodowników, a opracowany i przyjęty przez Naczelnictwo Związku Towarzystw Gimnastycznych „Sokół“.

Jan Fazanowicz.

Naczelniczkom, naczelnikom i wszystkim ćwiczącym serdeczne życzenia świąteczne i noworoczne składa

redakcja.

124

DRUHNY
I DRUHOWIE

znajdą przepisowy, kompletny strój sokoli, lub części umundurowania tylko



W WYDZIALE DOSTAW SOKOLICH

WARSZAWA, NOWY SWIAT 40.

Wydział dostaw sokolich zniżył ceny wszystkich artykułów, pragnąc w ten sposób umożliwić druhnom i druhom zaopatrzenie się w niezbędne części stroju sokolego.

Posiadamy czapki sokole dla druhów, kapelusiki — dla druhen, koszule karmazynowe, bluzki białe do ćwiczeń i do mundurów, koszulki i spodenki ćwiczebne, oraz wszelkie dodatki do stroju ćwiczebnego i umundurowania.

Przepisowy strój sokoli mieć musi każda druhna i każdy druh! Jednolitość umundurowania jest warunkiem należytej prezencji zwartych szeregów.

Żądajcie cenników, które rozesłaliśmy zarządom wszystkich gniazd.

Plakaty z podobizną trąbiącego sokoła, nadające się do ogłoszeń o zlotach, obchodach i uroczystościach sokolich, — są do nabycia w Wydziale dostaw sokolich w cenie po 50 gr. za sztukę.

WYDZIAŁ DOSTAW SOKOLICH.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.

WYDAWANY PRZEZ NACZELNICTWO ZWIĄZKU
POD REDAKCJĄ JANA FAZANOWICZA
NACZELNIKA ZWIĄZKU

ROCZNIK VII

1931 r.

6. Ć w i c z e n i a   s z y i   i   ć w i c z e n i a   t u ł o w i a   w   p ł a s z c z y ź n i e   c z o ł o w e j   i   p o z i o m e j.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w lewo, ram. w dół i w bok, 3. ram w dół, prawa ręka na biodro, lewe ramię przed siebie i lekki skręt tułowia w prawo, 4. skręt tułowia w lewo z równoczesnym wymachem lewego ram. w górę nazewnątrz, zwrot głowy w lewo, poczem skręt tułowia na wprost, lewe ram. w dół przed siebie. Po wykonaniu 5 — 6 razy skrętu z wymachem ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, ram. w dół i w przód, 2. ramiona w dół i ręce na biodra.

1. Skłon w lewo w bok, 2. skłon w prawo w bok, 3. skłon w lewo w bok, 4. skłon w prawo w bok, 5. skłon w lewo w bok, 6. tułów prostuj, przystaw lewą nogę, ram. w dół w bok.

1. Ramiona w dół i w przód, 2. rozkrok w prawo, ram. w dół i w bok, 3. ram. w dół, lewa ręka na biodro, prawe ramię przed siebie i lekki skręt tułowia w lewo, 4. skręt tułowia w prawo z równoczesnym wymachem prawego ram. w górę nazewnątrz, zwrot głowy w prawo, poczem skręt tułowia na wprost, prawe ramię w dół przed siebie. Po wykonaniu 5—6 razy skrętu z wymachem ramienia.

1. Skręt tułowia na wprost, ram. w dół i w przód, 2. ram. w dół i ręce na biodra.

1. Skłon w prawo w bok, 2. skłon w lewo w bok, 3. skłon w prawo w bok, 4. skłon w lewo, 5. skłon w prawo w bok, 6. tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ram. w dół i w bok.

7. P r z y g o t o w a n i e   d o   s k o k ó w.